

Środa .10.06. 2020

ROZGRZEWKA

Wykonaj swoją ulubioną rozgrzewkę

Czas trwania 5 minut

Rozgrzej wszystkie stawy □ □

ZADANIE GŁÓWNE przed długim weekendem nasze cotygodniowe MAŁE RANDORI NA WEJSCIA DO RZUTU będziemy potrzebować górę od judogi lub bluzę rozpinaną i pomoc rodzica

Poproś rodzica aby chwycił judogę na plecach obiema rękami i mocno trzymał bądź ubrał bluzę rozpinaną lub górę od judogi (jeżeli się zmieści □ □)

Małe randori rozgrywamy zawsze aby utrwalić poznany i doskonalony element JUDO a polegać będzie na tym aby w ciągu 2 minut wykonać jak najwięcej wejść do rzutów

Chwyc judogę i HAJIME □ □

Przerwa wynosi 2 minuty

Wykonujemy 5 walk po 2 minuty

HAJIME □ □

POWODZENIA